

Tutti i giorni il prodotto del mese

TONNO UN JOLLY IN CUCINA

Sott'olio o al naturale,
è sempre presente in dispensa,
e risolve rapidamente, e con
poca spesa, tanti piatti gustosi

In scatola o in vetro, il tonno può essere al naturale, cioè conservato solo nella propria acqua di cottura, oppure sott'olio. Al naturale, contiene poche calorie e viene spesso utilizzato nelle diete, anche se il sapore e la consistenza non sono particolarmente apprezzabili, mentre la carne del tonno conservato sott'olio di oliva, o meglio se in olio extravergine, è sicuramente molto più appetitosa. Per assicurarvi un prodotto di qualità potete scegliere fra il pregiato "Thunnus alalunga" o bianco, che viene consumato anche fresco e surgelato; quello "Yellowfin" (pinna gialla), il più conosciuto dai consumatori italiani e dal prezzo contenuto; e il "Thunnus thynnus" o tonno rosso, le cui carni sono molto ricercate, soprattutto in Giappone, dove è alla base dei piatti di sushi.



Foto: © Mareblu

POMODORINI TONNO E CAPRINO

INGREDIENTI PER 4 persone

- * 160 g di tonno sott'olio * 12 pomodori Ciliegino
- * 3 cucchiaini di latte * 1 ciuffo di basilico
- * 200 g di caprino fresco * sale e pepe in grani

► **Tagliate** una calottina ai pomodori, svuotateli con un cucchiaino della polpa interna e dei semi, salateli leggermente e capovolgeteli su un piatto, lasciandoli così per 5 minuti, per fare perdere loro un po' di acqua di vegetazione. Mettete il caprino in una ciotola, aggiungete il basilico lavato e tritato finemente, salate e profumate

I prodotti da provare

Grossi filetti.

Il pescato proviene prevalentemente dall'Oceano Atlantico e da quello Indiano. I filetti vengono lavorati a mano.

Filetti di tonno all'olio di oliva, Angelo Parodi, vasetto da 195 g, 5,64 €.



Pinne gialle sotto vetro.

Tonno Yellowfin e condimenti vari da aggiungere alla pasta, al riso, alle insalatone estive.

Callipo, Per Primi, Tropeana con Tonno e Con Tonno, Verdure grigliate, vasetto da 160 g, 2,90 €.



Con extravergine di oliva.

Confezionato in pratiche lattine con tonno pinna gialla, è morbido e di colore chiaro e omogeneo.

Tranci di Tonno, VeroSapore, Mareblu, confezione da 2x60 g, 2,29 €.



Gusto e salute.

Un tonno in grado di contribuire a ridurre la quantità di sale nella nostra dieta, senza rinunciare al sapore. *Tonno al Naturale, Basso di Sale, Nostromo, confezione da 3x80 g, 3,57 €.*



Qualità e sapore unici.

Filetti di tonno compatti e al tempo stesso molto teneri; sono lavorati in maniera artigianale, così come la ventresca: la parte più preziosa ricavata dalle fasce ventrali del pesce. *ASdoMar: Cuore di Tonno, da 150 g, 5,90 €; Ventresca di Tonno, da 125 g, prezzo n.d.*



Valori nutrizionali medi per 100 g di tonno sott'olio

Calorie	192 kcal
Proteine	25,2 g
Lipidi	10,1 g
Vitamina A	14 mcg

Fonte: INRAN

con una macinata di pepe. Allungate il tutto con il latte e mescolate con una forchetta, fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo.

► **Scolate** il tonno dall'olio di conserva e aggiungetelo alla crema appena preparata, quindi frullate il tutto con il mixer, oppure continuate a lavorare con la forchetta.

► **Trasferite** la crema di tonno in un sac à poche e riempitevi i pomodorini. Man mano che sono pronti, disponete i pomodorini su un piatto da portata e tenete in frigo fino al momento di servire.

Volete provare altre ricette con il tonno?

Su www.oggi.it trovate
Limoni ripieni di tonno

